



# 令和4年度 10月の献立



認定こども園 ミライズそら

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
1	ど けちやつぱらいす やさいすーぶ	コーンせんべい	ぎゅうにゅう びすこ	米・バター じゃが芋	鶏肉	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参	塩・こしょう・コンソメ 鶏がら・みりん・醤油
3	げつ まーぼーどん はるさめのすのもの おれんじ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★かぼちゃむしぼん	米・油・片栗粉・ごま油 春雨・砂糖・すりごま ★ホットケーキ粉	豚ひき肉・豆腐・味噌 かにかま ★豆乳	玉ねぎ・人参・しいたけ・生姜 にんにく・ねぎ・きゅうり オレンジ★かぼちゃ	テンメンジャン・酒 醤油・塩・鶏がら・酢 ★ベーキングパウダー
4	か ごはん・さばそぼろ こうやどふのたまごとし ほうれんそうのあえもの ごーどきうい	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米・砂糖 油 すりごま・ごま油	鯖缶 高野豆腐・鶏肉・かまぼこ	生姜 玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・切り干し大根・もやし ゴールドキウイ	醤油・酒・みりん かつおだし 煮干しだし・酢 塩
5	すい ごはん さわらのしおこうじやき すばげていさらだ かにたますーぶ	牛乳 バナナ	★ぎゅうにゅうもち	米 ス/パグティ・マヨネーズ ごま油 ★砂糖★片栗粉	鯖 ハム 卵・かにかま★牛乳★きな粉	きゅうり・キャベツ・人参 しいたけ・もやし・ニラ	塩麴 塩・こしょう・レモン汁 コンソメ・酒
6	もく しちぶづきごはん ぶたにくととうふのちゃんがる あげぎょうざ ばなな	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★いりこぼと	七分付き米 片栗粉・砂糖・ごま油 油 ★さつま芋★いりごま	豚肉・豆腐・卵 餃子 ★煮干し	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 バナナ	塩・こしょう・酒 醤油
7	きん おべんとうび	牛乳 いわしっこ	★ふるーちえ (いちごあじ)		★牛乳		★フルーチェ素
11	か ～まめまめこんだて～ ちりこんかんらいす ゆばさらだ りんご	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう びすこ	米・油・砂糖 すりごま	豚ひき肉・大豆 湯葉・ささみ・わかめ	玉ねぎ・人参・パセリ粉・トマト缶 にんにく・きゅうり りんご	塩・こしょう ケチャップ・ウスターソース コンソメ・カレー粉 酢・醤油
12	すい ごはん さばのにつけ きゃべつのみそまよあえ かきたまじる	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★ぎょうざのかわびざ	米 砂糖 すりごま・マヨネーズ 片栗粉★餃子の皮	鯖 竹輪・味噌 卵・豆腐★チーズ	生姜 キャベツ・小松菜・人参 ねぎ★玉ねぎ★パセリ粉	みりん・酒・醤油 かつおだし 昆布だし・塩 ★ケチャップ
13	もく きつねうどん ちくわのいそべてんぷら ぶろっこりー おれんじ	牛乳 バナナ	★きなこおはぎ	うどん・砂糖 小麦粉・片栗粉 ★米★もち米	油揚げ・かまぼこ 竹輪・卵・青のり ★きな粉	玉ねぎ・ねぎ ブロッコリー オレンジ	醤油・みりん・酒 かつおだし 昆布だし・塩
14	きん ごはん やしししゃも ぎゅうにくとさつまいものにも とうふのみそしる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米 さつま芋・砂糖・油	ししゃも 牛肉 豆腐・油揚げ・わかめ・味噌	玉ねぎ ねぎ・人参	醤油・みりん・酒 煮干しだし
15	ど かれーらいす ばなな	コーンせんべい	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米・油・じゃが芋	鶏肉	人参・玉ねぎ バナナ	コンソメ・カレー粉 カレールウ
17	げつ たまごさらだばん ちやうだー ばなな	牛乳 ミレービスケット	★じゃこねぎおにぎり	コッパン・マヨネーズ じゃが芋・バター 小麦粉★米★ごま油	卵 ベーコン・牛乳 ★ちりめんじゃこ★かつお節	きゅうり 玉ねぎ・人参・しめじ・コーン バナナ★ねぎ	塩・こしょう コンソメ ★醤油
18	か むぎごはん ぶたにくのすきやきふうに きゅうりとしらすのすのもの おれんじ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米・押し麦 こんにやく・砂糖・油 すりごま	豚肉・焼き豆腐 ちりめんじゃこ・わかめ	白菜・玉ねぎ・人参・えのき・ねぎ きゅうり オレンジ	醤油・みりん・酒 酢
19	すい ごはん さけのまよねーずやき おんやさい かれーすーぶ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★くらっかーさんど	米 マヨネーズ じゃが芋 ★クラッカー	鮭 鶏肉	玉ねぎ・コーン ブロッコリー・人参 キャベツ	塩・こしょう コンソメ カレールウ ★いちごジャム
20	もく ごはん てづくりはなしゅうまい きゅうりのとさあえ ちゅうかすーぶ	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★じゃがいもの おーぶんやき	米 焼売の皮・砂糖 片栗粉・ごま油 ★じゃが芋★油	豚ひき肉 かつお節 鶏ひき肉	玉ねぎ・生姜 きゅうり・梅干 チンゲン菜・人参・白菜・えのき	塩・酒・醤油・酢 鶏がら・みりん
21	きん ごはん さばのしおやき しらあえ なすのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ほしたべよ (やさいあじ)	米 こんにやく・すりごま 砂糖	鯖 豆腐 油揚げ・味噌	ほうれん草・人参・しいたけ なす・玉ねぎ・ねぎ	塩 醤油・みりん 煮干しだし

★印は手作りおやつです

\* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。

\* 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。

\* 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)

\* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしていません。



# 令和4年度 10月の献立

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
22	ど つなびらふ やさいすーぷ	コーンせんべい	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	米・バター じゃが芋	ツナ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参	塩・こしょう・コンソメ 鶏がら・みりん・醤油
24	げつ ぼーくちやつぷ すいーとぼてとさらだ やさいすーぷ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★ぼつぷこーん	米 小麦粉・砂糖 さつま芋・マヨネーズ ★油★ポップコーン豆	豚肉 ハム	玉ねぎ きゅうり・人参 キャベツ・えのき	塩・こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ
25	か きのこごはん とうふいりたまごやき きゅうりとかにかまのさらだ びーふんすーぷ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう こーんせんべい	米・こんにやく 砂糖 油 ビーフン	鶏肉 卵・豆腐・ツナ かにかま 豚肉	しめじ・しいたけ・人参 ねぎ きゅうり・コーン チンゲン菜・玉ねぎ	かつおだし・みりん 昆布だし・醤油 酒・塩・こしょう・酢 鶏がら
26	すい ～たんじょうかい～ わかめごはん えびぐらたん ぶろっこりー ぼとふ	牛乳 ミレービスケット	★ふるーつよーぐると	米 マカロニ・バター 小麦粉・パン粉 じゃが芋	わかめごはんの素 海老・チーズ・牛乳 ウインナー★無糖ヨーグルト	玉ねぎ・しめじ・コーン・パセリ粉 ブロッコリー・人参・キャベツ ★バナナ★パイナップル★みかん缶	塩・こしょう コンソメ
27	もく かれーらいす ひじきさらだ りんご	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	米・じゃが芋・油 ごま油・砂糖	牛肉 ひじき・大豆・竹輪・チーズ	玉ねぎ・人参・にんにく きゅうり りんご	塩・こしょう・カレー粉 カレールウ・コンソメ 酢・醤油
28	きん ～かみかみこんだて～ むぎごはん さわらのかばやき(1~2歳児) いわしのかばやき(3~5歳児) こまつなのごまあえ とんじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう てつぶんうえはーす	米・押し麦 片栗粉・油・砂糖 すりごま こんにやく	鯛・鯖 豚肉・油揚げ・味噌	生姜 小松菜・白菜・人参 大根・ごぼう・ねぎ	醤油・酒・みりん 煮干しだし
29	ど おやこどん ばなな	コーンせんべい	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米	卵・鶏肉 海苔	人参・玉ねぎ バナナ	かつおだし・みりん 醤油・酒・塩
31	げつ ～はろういん～ にんじんびらふ ちきんなんばん ぶろっこりー かぼちゃすーぷ	牛乳 減塩ぱりんこ	★ふれんちとーすと	米 小麦粉・油・マヨネーズ 砂糖・片栗粉 ★食パン	鶏肉・卵 豆乳・生クリーム ★牛乳★卵	人参・コーン きゅうり・玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ	塩・こしょう コンソメ ペーキングパウダー みりん・醤油・酢 ケチャップ



## 子どもの「食」の悩み

幼児期は、自我の芽生えもあり、食の悩みが多く表れる時期です。「偏食」「むら食い」「遊び食べ」「食べるのに時間がかかる」などは、ほとんどの子どもに起こること。子どもの心身の発達を理解した上で、あまり無理をせず、ゆったりとした気持ちで向き合うことが大切です。

### ★よくある悩み

#### ■好き嫌が多い

子どもは本能で味を選び好みます。生命維持に不可欠なエネルギーを含む甘味、アミノ酸を含むうま味は誰もが好みます。その一方で、酸味は腐敗の味、苦味は毒の味と認識されるため、子どもは本能的に嫌がります。すべての味を受け入れるためには、乳幼児期から食経験を積み重ねる必要があります。



#### ■同じものしか食べてくれない

人には、自分の知らない新しいものに対して、恐れや不安を感じる心理的傾向(新奇性恐怖)があります。特に低年齢児では、離乳食で食べていたものでも、忘れて怖がる場合があります。子どもが嫌がる、つい遠ざけてしまいがちですが、たとえ食べなくても、見えるところに置くことを心がけましょう。信頼できる大人やお友達との食べる姿を見ることで不安な気持ちがやわらぎ、挑戦する意欲がわきます。

#### ■口から出してしまう

レタスやキャベツのような薄い食材、弾力がある食材はうまく噛むことができて口から出してしまいます。また、ネチョとした食感や特有の風味を嫌がることも、子どもの発達段階に合わせて、無理なく食べられるように調理を工夫しましょう。



#### ■突然に嫌がって食べなくなってしまう

自分で食べられるようになると、「手で食べたい」といった自己主張がでてきます。自分がこうやって食べたいという思いとは異なる食べ方をさせられると「イヤ！」となり、その後も食事が思うように進まなくなってしまうことも。そんな時には、一旦食卓から離れることも得策です。引っ張れば引っ張るほど、お互い感情的になってしまいます。子どもの気持ちが落ち着くまで、おらかな気持ちで見守りましょう。

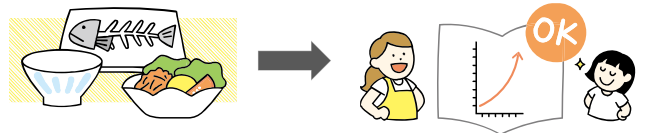


#### ■魚を食べて嘔吐したら、その後魚を嫌がるようになってしまった

防御反応のひとつで、強い痛みや不快感があった際、その時に「食べたもの」と「不快感」が脳で結びつき、特定の食べ物を嫌がる場合があります。不快感には、風味と結びついため、魚料理の場合は、「煮魚」ではなく、香ばしい「フライ」にするなど、工夫をしながら少しずつ慣らしましょう。

#### ■小食で栄養不足が心配

主食・主菜・副菜を揃えて食べることを心がけましょう。そして、たとえ特定のものが「不快感」が食べられなかったとしても、「次の食事で摂ろう！」といったように、1日単位で考えて栄養バランスをとりましょう。子どもが成長曲線に沿って成長していることを確認しながら、心配し過ぎることなく食事を楽しみましょう。



#### ★食事支援のコツ

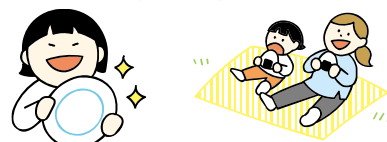
##### ■触れる機会を増やす

子どもは、赤ちゃんの時に、様々なものを口に入れて舐めて感覚を得たように、食品や料理に対しても、見て、触って、口に入れて、味、風味、食感などを確かめています。子どもが、口から出したり、嫌がった時点で「食べない！」と決めつけて遠ざけるのは禁物です。たとえ、食べなくても、目にする回数が多ければ多いほど好感度はアップします(単純接触効果)。触れる機会を増やして抵抗感を減らし、嗜好性を高めましょう。

##### ■食事のリズムをつくる

子どもが小食だったり、食事に時間がかかる時には、食事に直接関係があることが気になりがちですが、生活をトータルで見ると、悩みの解消につながる場合があります。食事は、毎食おおよそ決まった時間に食べられるように準備し、「体を動かして遊ぶ→トイレ→手洗い→食卓に座る→エプロンをつける」といった流れを大切に、食事は20~30分ぐらいで終わられると良いでしょう。

##### ■ちよつとした工夫で食べる意欲を高める



盛り付け量を減らす

食べる環境を変えてみる